**Escuela Normal de Educación Preescolar del Estado de Coahuila**

**Ciclo 2021 – 2022**

****

**Licenciatura en Educación Preescolar**

**4° “B”**

**Tutoría Grupal**

**PITEENC**

**Maestra: Karla Griselda García Pimentel**

**Línea de Acción 3: ORIENTACION PROFESIONAL. PROGRAMA PARA GENERAR RAÍCES CON SU ALMA MATER.**

**Enfoque: Basado en el desarrollo de competencias - Centrado en el aprendizaje - Aprendizaje colaborativo.**

**Objetivos que se pretenden con la operación del PITEENC:**

* Favorecer el Desarrollo Integral de la Persona.
* Desarrollar Competencias para la vida, atendiendo al contexto real y su entorno para la adquisición de aprendizajes significativos.
* Prevenir Dificultades de aprendizaje: reprobación, deserción, fracaso y/o inadaptación escolar.
* Elevar el nivel de logro de los estudiantes.
* Contribuir a la adecuada relación e interacción entre los distintos integrantes de la comunidad educativa.

Ejercicio. Inventario final de fortalezas y debilidades

Alumna: Adanary Avigail Rodríguez Moreno

Saltillo Coahuila, Noviembre del 2021

##### Ejercicio no. 1. Inventario final de fortalezas y debilidades.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos del yo.** | **Fortalezas** | **Debilidades** |
| **Yo físico.** |  |  |
| Salud y conducta física. | -No tengo antecedentes de enfermedades graves.  -No me enfermo seguido.  -Soy constante en refuerzos de vacunas.  -Estoy en un peso adecuado. | -Cuando me llego a enfermar no me gusta comer y sólo quiero estar acostada. |
| Deportes. | -Me gustan los deportes sin embargo no los prácticos.  No los práctico | No los práctico |
| Dieta y nutrición. | - Me gusta comer variedad de comida (plato del buen comer). | -No tengo una disciplina en cuanto a ser constante en la dieta.  -No soy constante en mis desayunos. |
| Apariencia. | - Me siento bien con mi cuerpo.  - Seriedad. | - Suelo ser antisocial o aburrida |
| Otros. | - | - |
| **Yo social** |  |  |
| Amigo | -Sé escucharlos.  -Me considero una persona fiel.  -Los apoyo lo mejor que puedo.  -Les hago ver que cuentan conmigo. | -No confío en cualquier persona.  -En ocasiones no tengo tema de conversación.  -Cuando me siento mal me aparto de mis amistades. |
| Hijo/hija | -Respetuosa.  -Amorosa.  -Ayudo en casa.  -No soy de dar problemas.  -Cumplo en mis estudios. | -En ocasiones soy muy cerrada con mi misma familia, y me gusta estar sola en mi habitación. |
| Novia (o)/esposa (o) | -Fiel  -Me gusta tener un diálogo cuando hay disgustos y solucionar las cosas en el momento.  -La confianza la veo como una fortaleza pero también podría ser debilidad para mi persona. | -Cuando me ignoran o me llegan a dejar en visto los mensajes me da mucho sentimiento y siendo que en ocasiones puede llegar a parecer exagerada.  -La confianza la veo como una fortaleza pero también podría ser debilidad para mi persona. |
| Ciudadano/miembro de la comunidad | -No doy problemas. | -No soy participativa en las actividades que se lleguen a realizar. |
| Empleado | -Responsable.  -Sé llevarme bien con compañeros de trabajos.  -Honesta. | -A veces siento flojera de asistir o me siento muy agotada y eso afecta a mi autoestima. |
| Estudiante | -Cumplida.  -Trabajo en equipo.  -Respetuosa con compañeros y maestros.  -Me gusta que todo salga bien. | -Me presiono y estreso demasiado.  -Me olvido de disfrutar el tiempo para mí. |
| Compañero de cuarto | -Amigable.  -Respeto su espacio.  -Servicial. | -Me gusta que me den y mi espacio y cuando esto no ocurre me causa mucha impaciencia. |
| Compañero de clase | -Los sé respetar.  -Ayudo con lo que puedo.  -Muestro empatía.  -Cumplo como miembro de un grupo. | -En ocasiones me cuesta abrirme con ellos es decir ser quien realmente soy, o soy muy serie y puede llegar a parecer que soy aburrida. |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club, etc.) | -Responsable.  -Respeto los horarios. | -No siempre muestro mi punto de vista para no ocasionar problemas. |
| Otros. |  |  |
| **Yo personal** |  |  |
| Experiencias personales | -He sabido tener desapegos familiares.  -He vivido sola. | -Siento que en ocasiones no disfruto mi vida, que se me está yendo y yo sólo vivo estresada y preocupándome por todo. |
| Rasgos únicos | -Directa  -Reservada | -A veces me falta seguridad |
| Personalidad | -Amigable.  -Me considero buena persona.  -Entrando en confianza soy divertida. | -Soy muy expresiva cuando algo me molesta. |
| Yo espiritual | -Soy una persona con demasiada fe.  -Creo en un Dios.  -Sé que si soy buena recibiré una recompensa. | -Personas cercanas a mí se han alejado por mi forma de ser y por no salir a fiestas o beber alcohol. |
| Hábitos | -Me gusta realizar limpieza, eso me ayuda a pensar.  -Sé control mi hábito alimenticio cuando veo que he comido muy mal. | -Duermo mucho. |
| Actitudes/opiniones | -Soy muy positiva con las personas y siempre las quiero ayudar. | -Llega un punto que para no batallar caigo en el conformismo o prefiero retirarme.  -En ocasiones soy muy dura conmigo misma. |
| Ideas/pensamientos | En realidad no sé qué poner en este aspecto | En realidad no sé qué poner en este aspecto |
| Otros |  |  |